# PASOS PARA LOGRAR UN SPLIT

marzo 3, 2014

***Autor: Irene Rodríguez Quintana 03 marzo 2014.***

Aquí os dejo una serie de pasos que, con el tiempo, he observado que me ayudan a lograr un split o spagat (apertura de piernas).

¿Las más importantes ? las dos últimas.

Éstas podrían ayudarte a conseguir cualquier reto que te propongas.



**1.- Entra en calor.** Hacer ejercicio cardiovascular antes del ejercicio específico, posibilita que nuestros músculos y articulaciones estén más maleables para el ejercicio posterior. Con 5 ó 10 min. nos vale. Podemos calentar mediante vibraciones, carrerita suave o un bailecito pachanguero :) Y si te ríes mientras, mejor !!

**2.- Moviliza articulación de la cadera.** Incluye giros, vaivenes de pélvis, movimientos asimétricos… cuánto más suelta se quede ésta, más facilicidad tendremos para los consiguientes ejercicios.





**3.- Afloja el tren superior.** Conseguir mayor relajación en los músculos de la cadera incluye que aflojes la musculatura superior (hombros, espalda,…). Cuánto más relajado esté el cuerpo, más fácil será estirarlo.

**4.- Trabaja mediante contracción-relajación.**Siguiendo la técnica de FNP o lo que llamamos en clase “el ruso” podemos lograr gran amplitud de movimiento en muy poco espacio de tiempo. Esto además, nos ayuda a prevenir lesiones y lograr a través del estiramiento, músculos más fuertes y potentes.



**5.- Elonga los músculos grandes.** Se trata de dar mayor importancia a estos músculos que son los que, normalmente, encontramos más acortados dado a la gran actividad diaria que tienen.
Son: isquiotibiales, cuadriceps, abductores y glúteos.
Otros no tan grandes pero también muy solicitados son el iliopsoas, gemelos, tibiales, etc.

**6.- Haz progresiones.** Realiza ejercicios desde posiciones más fáciles a más complicadas.Desglosa el movimiento en las todas las variantes posibles para facilitar el logro del objetivo final.
"Lo lento es rápido" y además, contribuyes a ganar más flexibilidad y movilidad en otras cadenas musculares.





**7.- Eleva la inclinación de las "POSICIONES MÁGICAS".** Existen una serie de posiciones que yo denomino "Las mágicas". Las denomino así porque son las que van a lograr la magia de que, con el paso del tiempo, consigas "abrirte de piernas".
Al hacer estas posiciones elevadas con cojines, bloques de Yoga, rodillo de foam, etc. exigirás mayor esfuerzo a tus músculos y por lo tanto, la consecución del objetivo de forma más efectiva.

**8.- Mantén unos segundos.** Si aguantamos poco tiempo las posiciones que nos parecen más molestas, no conseguiremos una evolución óptima.Intenta mantener las posiciones más exigentes al menos 30 segundos.Verás que cada vez, la resistencia al "sufrimiento" es mayor y que los músculos y tendones van distendiéndose.
Es importante diferenciar entre

molestia y dolor.
¡ Nunca llegues al dolor en tus estiramientos !



**9.- El cuerpo sigue a la mente.** Esta es una de las más importantes.
Como dice mi buena amiga Marisol Hume: “Lo que el cuerpo está en vías de hacer, la mente ya lo ha conseguido”.
Visualízate en la posición que quieres lograr.
Visualízate haciendo tu spagat, pon imágenes de tu reto donde puedas verlas a menudo, estudia los músculos implicados…
Si mantienes la mente abierta y positiva, si valoras cada pequeño esfuerzo, si te automotivas… desaparecerán las tensiones o bloqueos que puedan estar paralizando tu evolución.
Trabaja el cuerpo con ayuda de la mente.

**10.- Sé constante.** Idea un buen plan, organiza tu entrenamiento y persevera.
Valora tu esfuerzo, disfruta el camino y aprende.
No hay entrenamientos mejores o peores… hay entrenamientos.
Cualquiera de ellos, es un paso más.
La constancia es la clave del éxito.

